

## ОРУ для формирования груди

Нам с вами осталось разобрать упражнения, формирующие красивую грудь, убирающие ее недостатки. Кроме различных упражнений, направленных на улучшение формы груди, следует помнить и том, что все средства хороши в их последовательном систематическом выполнении. Здесь нет места выбору. Раз и навсегда решите для себя, по силам ли вам ежедневные физические нагрузки независимо от настроения и погоды, хватит ли вам силы воли и настойчивости в достижении цели. Подкрепляйте физические нагрузки массажем и водными процедурами. Физические упражнения должны быть направлены на различные группы мышц.

Рекомендуем вам небольшой комплекс упражнений. Всегда помните, что целью, поставленной вами перед самой же собой, является не "бешеная" скорость, с которой вы будете выполнять все рекомендуемые нами упражнения. Таким образом вы будете только сжигать калории, постепенно исчезнет лишний вес. Если вы стремитесь к такому результату, то выполняйте все наши упражнения в ускоренном темпе. Но если же вам хочется увеличить размер собственной груди, то советуем не спешить, а делать все упражнения медленно, чувствуя, как напрягается определенная группа мышц. Выполнять упражнения медленно — довольно трудоемкий процесс. Но игра стоит свеч. Ведь только в этом случае мы можем вам обещать заметное увеличение мышечной массы.

Весь секрет заключается в многократном повторении всех упражнений. Как только вы почувствуете, что их выполнение с течением времени дается вам все с большей легкостью, смело увеличивайте количество их повторений. Это можно сделать не меньше чем через месяц-полтора ежедневных тренировок. Примерно к этому времени организм начинает привыкать к однотипным недостаточным нагрузкам и требует новых. Однако не стоит резко увеличивать нагрузку. Таким образом вы добьетесь только того, что подорвете силы своего организма.

При переходе от одного упражнения к другому не позволяйте себе расслабляться, поэтому перерывы между упражнениями не должны составлять более одной минуты. Если упражнение выполняется в несколько серий, то паузы между сериями не должны превышать несколько секунд.

Одним из важнейших моментов при выполнении упражнений для коррекции формы груди является дыхание. Чтобы эффект от выполняемых упражнений был большим, выполняйте их на выдохе, на вдохе возвращайтесь в исходное положение.

Не забывайте и о разминке. Она призвана помочь растянуть и разогреть находящиеся в пассивном состоянии мышцы (особенно на начальных этапах у людей, которые прежде избегали каких бы то ни было физических нагрузок).

### Упражнение 1

Исходное положение — лечь на спину, руки согнуть в локтях, кисти сжать в кулаки, поднять прямые руки вверх.

Выполнение — разводите руки в стороны, пока они не окажутся параллельными полу. Затем возвращайте их в исходное положение. Повторите упражнение восемь раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до десяти раз в три серии. Между сериями отдыхайте несколько секунд.

Результат — упражнение укрепляет верхние мышцы груди, переднюю зубчатую мышцу, а также мышцы спины.

### Упражнение 2

Исходное положение — лечь на спину на твердую ровную поверхность. Правая рука вытянута вдоль тела, левая поднята вверх. Кисти рук сжаты в кулаки.

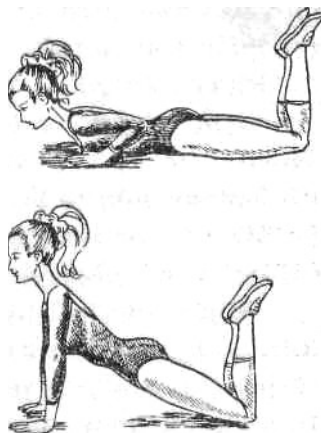
Выполнение — поочередно меняйте положение рук, не сгибая их в локтях. Постепенно увеличивайте амплитуду движений. Повторите упражнение десять раз. Со временем количество повторений доведите до двадцати раз.

Результат — попеременно укрепляются большая и малая грудные мышцы.

### Упражнение 3

Исходное положение — лечь на живот, ноги согнуть в коленях, руки расположить чуть шире плеч и согнуть в локтях, ладони упираются в пол на уровне груди.

Выполнение — опираясь на ладони и колени, приподнимите туловище от пола. Сгибая и разгибая локти, сделайте несколько отжиманий. Повторите упражнение восемь раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до трех серий по десять упражнений каждая. Между сериями — перерывы в несколько секунд.



Результат — данное упражнение укрепляет мышцы груди и спины.

#### Упражнение 4

Исходное положение — то же, что и в предыдущем упражнении. Меняется только положение рук, которые ставятся теперь на ширину плеч.

Выполнение — отжимайтесь от пола. Повторите упражнение восемь раз. Со временем выполняйте упражнение в три серии по десять повторений в каждой. Между сериями делайте небольшие перерывы.

Результат — хорошая тренировка всех грудных мышц. Кроме того, устраняются дефекты лопаток.

#### Упражнение 5

Исходное положение — то же, что и в упражнении № 8. Кисти рук параллельны друг другу.

Выполнение — медленно отжимайтесь от пола. Повторите упражнение восемь раз. Постепенно увеличивайте нагрузку и выполняйте упражнение в три серии по десять повторений в каждой.

Результат — упражнение великолепно укрепляет спинную мускулатуру и мышцы груди.

#### Упражнение 6

Исходное положение — то же, что и в предыдущих упражнениях, только руки располагаются на расстоянии ладони друг от друга.

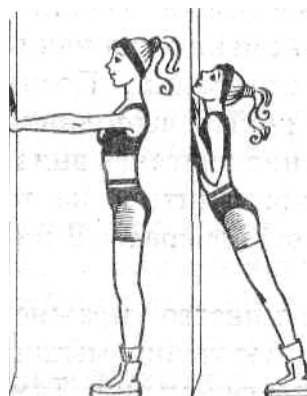
Выполнение — в таком положении отжимайтесь от пола. Повторите упражнение восемь раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до трех серий по десять раз в каждой.

Результат — растягиваются и укрепляются мышцы спины и груди.

#### Упражнение 7

Исходное положение — опереться руками о какой-нибудь предмет, упереться ногами в пол, туловище выпрямить.

Выполнение — в таком положении отжимайтесь. Повторите упражнение восемь раз. Постепенно количество повторений увеличивайте и в итоге доведите выполнение упражнения до трех серий по восемь-десять раз. Между сериями — перерыв в несколько секунд.



Результат — регулярное выполнение упражнения сделает вашу грудь упругой, а мышцы спины — крепкими.

#### Упражнение 8

Исходное положение — встать лицом к стене на расстоянии полуметра, опереться о стену ладонями на уровне плеч.

Выполнение — напрягите мышцы, согните руки в локтях и коснитесь грудью и подбородком стены, при этом прогнувшись назад. Касаясь стены, глубоко вдохните, выпрямляясь, выдохните. Повторите упражнение десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — данное упражнение хорошо укрепляет мышцы спины и груди, устраняет "крыловидные" лопатки.

#### Упражнение 9

Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч.

Выполнение — поднимите руки вперед и вверх до уровня груди и с напряжением разводите руки в стороны. Сначала выполняйте упражнение в умеренном темпе, затем увеличивайте амплитуду движений. Повторите упражнение десять-двадцать раз (в зависимости от срока выполнения упражнений).

Результат — данное упражнение укрепляет большую и малую грудные мышцы.

#### Упражнение 10

Исходное положение — лечь на спину на твердую поверхность, руки согнуть в локтях, кисти рук сжать в кулаки.

Выполнение — поднимайте руки вверх и возвращайтесь в исходное положение. Поднимая руки вверх, делайте вдох, возвращая их в исходное положение, — выдох. Прodelайте по десять повторений в три серии.

Результат — регулярно выполняя данное упражнение, вы укрепите большую и малую грудные мышцы, а также переднюю зубчатую мышцу.

## Гимнастические упражнения для устранения отклонений в области груди

Одно из самых распространенных нарушений осанки, влекущее за собой опускание груди, — это отклонение в положении лопаток. Проявлением такого отклонения являются так называемые "крыловидные" лопатки. "Крыловидные" лопатки чаще всего наблюдаются у людей со слаборазвитой мускулатурой спины и встречаются вместе с другими нарушениями осанки (плоская спина, сутулая спина и др.).

Для того чтобы лопатки плотно прилегали к ребрам, не сдвигались вперед и не опускались (а с ними вместе плечи и грудные железы), необходимо:

а) добиться восстановления нормальных изгибов позвоночника;

б) укрепить глубокие мышцы спины;

в) улучшить форму грудной клетки;

г) укрепить и повысить тонус поверхностно расположенных мышц спины, фиксирующих лопатки и плечи в правильном положении.

Для достижения такого эффекта рекомендуем вам выполнять:

а) гимнастические упражнения для исправления формы и положения позвоночника;

б) гимнастические упражнения для укрепления глубоких мышц спины;

в) гимнастические упражнения для исправления формы грудной клетки;

г) гимнастические упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении.

Женщины, которые имеют "крыловидные" лопатки, как правило, имеют и слабовыраженную вялую грудь, так как грудные мышцы недоразвиты и ослаблены. Мы можем порекомендовать им немедленно начать выполнять упражнения, способные помочь в исправлении различных отклонений в фигуре. Начать занятия лучше всего с упражнений, направленных на исправление отклонений в форме и положении позвоночника (то есть плоской или сутулой спины и других нарушений осанки), используя для этого соответствующие комплексы гимнастических упражнений и "дыхательные" упражнения.

Иногда встречается такое явление, как плечи, разные по высоте. Чтобы его устранить, необходимо укрепить мышцы, которые поднимают лопатки, и все мышцы плечевого пояса, способствующие развитию данной группы мышц. Это достигается применением упражнений, восстанавливающих форму грудной клетки, укрепляющих глубокие мышцы спины и мышцы, удерживающие лопатки в правильном положении.

Все эти упражнения включены в комплексы, рекомендованные для исправления плоской, круглой и "седлообразной" спины. Так как разновысокие плечи почти всегда сочетаются с другими нарушениями осанки, то с исправления последних и надо начинать.

А теперь несколько гимнастических упражнений.

### Упражнение 1

Исходное положение — сесть на пол, ноги скрестить по-турецки, спину выпрямить, руки согнуть в локтях и прижать их к туловищу, пальцы поместить на плечи, лопатки свести друг к другу.

Выполнение — плечи поднимите вверх, затем отведите их назад, опустите вниз и снова верните вперед. Затем проделайте все то же самое в обратном направлении. Повторите упражнение по восемь раз в обоих направлениях. Ежедневно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз в каждую сторону.



Результат — упражнение великолепно укрепляет лопатки и грудную мускулатуру: грудь становится упругой.

### Упражнение 2

Исходное положение — встать прямо, соединить перед собой ладони на уровне груди. Предплечья параллельны полу.

Выполнение — с напряжением давите ладонями друг на друга в течение нескольких секунд. Затем расслабьтесь. Повторите упражнение несколько раз. Постепенно увеличивайте время, в течение которого вы давите ладонями друг на друга, и доводите его до нескольких минут.

Результат — упражнение укрепляет большую и малую грудные мышцы, развивает дельтовидную мышцу и трицепс.

### Упражнение 3

Исходное положение — встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, ступни параллельны друг другу.

Выполнение — одну руку положите на бедро, а второй опишите большой круг, начиная с движения вперед. Опишите так три круга, затем три круга назад. То же самое сделайте другой рукой. Повторите упражнение по восемь раз каждой рукой. Ежедневно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз в каждую сторону.

Результат — упражнение хорошо укрепляет поочередно большую и малую грудные мышцы, а также переднюю зубчатую мышцу.

#### Упражнение 4

Исходное положение — встать прямо, ноги соединить вместе. Руки опущены.

Выполнение — преодолевая сопротивление собственной силы, делайте руками движения, как при плавании стилем "брасс". Повторите упражнение десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение великолепно укрепляет большую и малую грудные мышцы.

#### Упражнение 5

Исходное положение — встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, кисти рук поместить в подмышечные впадины.

Выполнение — производите локтями круговые движения сначала в умеренном темпе, затем все более увеличивая амплитуду движений. Круговые движения выполняйте сначала вперед, потом в обратном направлении. Повторите упражнение десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — данное упражнение является хорошей тренировкой для верхних грудных мышц, а также для передней дельтовидной мышцы.

#### Упражнение 6

Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

Выполнение — преодолевая сопротивление собственной силы, медленно поднимайте вверх и опускайте вниз прямые руки. В начале занятий упражнение следует проделывать десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение позволит вам укрепить переднюю зубчатую мышцу, а также сделает более упругими верхние грудные мышцы.

#### Упражнение 7

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. Туловище наклонить вперед так, чтобы оно составляло с ногами прямой угол.

Выполнение — с силой разводите прямые руки в стороны и вверх, возвращайте их вниз и как бы обнимайте себя. Повторите упражнение десять раз. Ежедневно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — данное упражнение укрепляет верхние грудные мышцы, а также дельтовидную мышцу.

#### Упражнение 8

Исходное положение — лечь на пол на живот, ноги вместе, руки вытянуть в стороны.

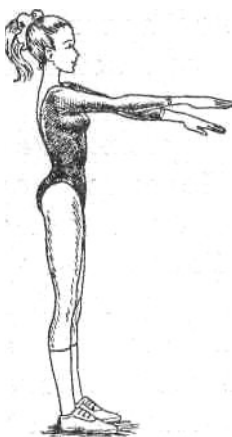
Выполнение — поднимайте прямые вытянутые руки, разведенные в стороны руки и голову вверх. Затем возвращайтесь в исходное положение. Старайтесь не поднимать ноги от пола. Поднимая руки и голову, сделайте вдох, возвращаясь в исходное положение, — выдох. Повторите упражнение десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — выполняя данное упражнение, вы помогаете своей груди стать красивой и упругой. Оно великолепно укрепляет верхние грудные мышцы и переднюю зубчатую мышцу.

#### Упражнение 9

Исходное положение — встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, руки поднять вверх и вперед на уровне груди.

Выполнение — преодолевая сопротивление собственной силы, перекрещивайте прямые руки (то есть выполняйте "ножницы"). Повторите упражнение десять-двадцать раз.





Результат — упражнение помогает укрепить верхние грудные мышцы, а также устранить дефекты лопаток.

После выполнения данного комплекса упражнений хорошенько потянитесь и без стеснения зевните. Это послужит хорошей растяжкой и одновременно расслаблением мышц груди. После этого лягте на твердую ровную поверхность, соедините ноги, руки вытяните вперед над головой и постарайтесь опять же потянуться.